



中国非物质文化遗产代表作丛书

主编 王文章

太极拳



严双军 著

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

严双军 著

太极拳



文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

太极拳 / 严双军著. — 北京 : 文化艺术出版社,
2011.12

(中国非物质文化遗产代表作丛书 / 王文章主编)

ISBN 978-7-5039-5301-9

I. ①太… II. ①严… III. ①太极拳—介绍 IV.

① G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第271589号

(本书所用图片除已署名者外,均由作者提供版权)

太极拳

著 者 严双军

责任编辑 齐大任

装帧设计 姚雪媛

出版发行 文化艺术出版社

地 址 北京市东城区东四八条52号 (100700)

网 址 www.whyscbs.com

电子邮箱 whysbooks@263.net

电 话 (010) 84057666 (总编室) 84057667 (办公室)
84057691—84057699 (发行部)

传 真 (010) 84057660 (总编室) 84057670 (办公室)
84057690 (发行部)

经 销 全国新华书店

印 刷 北京圣彩虹制版印刷技术有限公司

版 次 2012年10月第1版

印 次 2012年10月第1次印刷

开 本 700毫米×1000毫米 1/16

印 张 24

字 数 250千字

书 号 ISBN 978-7-5039-5301-9

定 价 58.00 元

“中国非物质文化遗产代表作丛书”编委会名单

主 编：王文章

副主编：马文辉 刘 茜 吕品田

委 员：（以姓氏笔画为序）

马盛德 乌丙安 田 青 刘文峰 刘魁立

沈 梅 屈盛瑞 周小璞 罗 微 资华筠

总 序

王文章

伴随着新世纪的开始，我国的非物质文化遗产保护工作已走过了十几个年头。短短的十几年时间，中国的非物质文化遗产保护取得了令世人瞩目的成就，总体上呈现出持续健康发展的良好局面。

首先是符合我国国情的非物质文化遗产保护体系初步建立，非物质文化遗产保护理念逐渐深入人心。在党中央、国务院的高度重视下，在各级党委政府的大力支持和社会的广泛参与下，在各级文化部门的共同努力下，我国的非物质文化遗产保护体制、机制从无到有，逐步建立起来，并已发展为比较健全的四级名录保护体系和传承人保护制度。在进行全国非物质文化遗产资源普查的基础上，国务院已公布了第三批共1219项国家级非物质文化遗产名录，文化部公布了第三批1488名国家级非物质文化遗产项目代表性传承人。各省、市、自治区也公布了省级保护名录项目8566项，代表性传承人9564名。我国的非物质文化遗产保护，已从十多年前的单个的项目性保护，走上了整体性保护、科学保护和依法保护阶段。非物质文化遗产的重要价值和保护的意義越来越被人们所普遍认知和理解，人们越来越珍视优秀传统文化，全社会对非物质文化遗产保护工作的关注程度、参与热情越来越高，全社会已经逐步形成保护非物质文化遗产的文化自觉。

二是《中华人民共和国非物质文化遗产法》的颁布实施，为非物质文化遗产保护提供了坚实的法律保障。围绕着贯彻落实《中华人民共和国非物质文化遗产法》，非物质文化遗产保护的法制建设、规章制度建设得到了进一步加强。现在，全国已有十多个省、市、自治区出台了地方非物质文化遗产保护条例。

三是非物质文化遗产保护方式方法和方针、原则逐步完善和确立。在总结保护工作实践经验的基础上,我们逐渐认识到非物质文化遗产所具有的恒定性和活态流变性的基本衍变规律。并在此基础上,认识到对于非物质文化遗产的科学保护,既不是使它凝固不变,也不是人为地使之突变,而是要让它按照自身的规律去自然衍变。非物质文化遗产保护要遵循其本体规律。近些年来,我们提出的抢救性保护、整体性保护、生产性保护等多种针对不同类型项目实施的保护原则与方法,在保护实践中取得明显成效。同时,在准确认识、总结和把握非物质文化遗产本质特征的基础上,确立了保护工作的十六字方针:“保护为主、抢救第一、合理利用、传承发展。”确立了保护工作的原则:“政府主导、社会参与,明确职责、形成合力;长远规划、分步实施,点面结合、讲求实效。”保护方针和原则的确立,对非物质文化遗产保护工作的健康发展起到了重要的指导作用。

四是资金投入进一步加大,机构队伍基本建立。截至2011年,不包括地方财政资金投入,仅中央财政已累计投入非物质文化遗产保护经费14.3876亿元;2012年,中央财政转移地方非物质文化遗产保护经费增长至6.2298亿元。全国31个省、市、自治区均成立了省级非物质文化遗产保护中心,16个省、市、自治区文化厅(局)成立了非物质文化遗产处(室)。非物质文化遗产保护工作机构和队伍基本建立。

五是非物质文化遗产宣传展示活动丰富多彩。近十年来,北京和全国各地陆续举办了一系列非物质文化遗产项目展演及保护成果展,对于社会公众认知非物质文化遗产及其保护的意义起到了重要的促进作用。近两三年来,主要的展演活动如2009年文化部在北京农展馆举办的“中国非物质文化遗产传统技艺大展”,2010年在北京展览馆举办的“巧夺天工——中国非物质文化遗产百名工艺美术大师技艺大展”,2011年在中华世纪坛举办的“中国非物质文化遗产传承人师徒同台展演”,2012年年初文化部等部门在北京农展馆举办的“中国非物质文化遗产生产性保护成果大展”等都引起轰动,增强了公众对非物质文化遗产保护的关注和参与意识。

六是国际合作和交流不断加强。2004年,经全国人大常委会批准,

我国第一批加入了联合国教科文组织《保护非物质文化遗产公约》。我国在四川成都成功举办了三届国际非物质文化遗产节。截至2011年11月底，我国入选联合国教科文组织非物质文化遗产名录项目总数达36项，成为世界上入选项目最多的国家。2012年初，联合国教科文组织亚太地区非物质文化遗产保护国际培训中心在中国（北京）正式成立，这表明了国际社会对我国非物质文化遗产保护工作的充分肯定。

在充分肯定我国非物质文化遗产保护工作成绩的同时，也必须看到，非物质文化遗产保护工作仍然存在不少困难和问题：一些非物质文化遗产项目后继乏人、生存濒危的境况还没有得到根本解决，仍存在传承人年老体弱，人走歌息、人亡艺绝的现象；在保护工作中，重开发、轻保护、轻传承的问题仍不同程度地存在，过度开发、盲目开发非物质文化遗产资源的现象仍有发生；一些地方对保护工作认识不到位，保护工作不落实的情况依然存在。因此，我们应该头脑清醒，思想明确，进一步增强非物质文化遗产保护工作的紧迫感和责任感，认真研究解决保护工作中存在的突出问题，真抓实干，从而推动非物质文化遗产保护工作持续、扎实、深入的开展。

最近，文化部主要从国家级非物质文化遗产代表性项目保护规划的实施及保护措施落实情况，国家级代表性传承人传承情况，以及保护专项资金使用情况三个方面，对非物质文化遗产保护工作中存在的问题进行督促检查，以便找准问题，有针对性地采取有效措施加以调整。我相信，只要我们坚持求真务实的态度，把各项保护措施落到实处，我国的非物质文化遗产保护工作就会越做越好。

在概要回顾总结近年来我国非物质文化遗产保护工作的基本情况和经验的同时，我们也在思考一个问题，那就是我们保护工作的基础，或者说我们科学把握非物质文化遗产保护工作的规律，不断取得保护工作成绩的基础是什么，我想，首要的就是对非物质文化遗产项目的科学认知。今天，我们在非物质文化遗产得到全面整体性保护的情况下，更需要继续对具有代表性的项目进行认真、科学的梳理和分析，进一步探究它的文化渊源，揭示它的价值，总结它的存在形态和演变历程，以及研究如何在把握本质规律的基础上对其进行科学保护。

这样的调查、分析和梳理，可以充分展示非物质文化遗产的独特魅力，让更多的人了解、认识非物质文化遗产的精粹性及其杰出的文化、艺术、历史和科学价值，由此引导人们正确认识非物质文化遗产及其保护工作，逐步形成非物质文化遗产保护的文化自觉，关注、重视或主动参与到非物质文化遗产保护工作中来。正是基于此，我们组织专家学者或从事非物质文化遗产保护的实践者编撰出版了这套“中国非物质文化遗产代表作丛书”。2005年，浙江人民出版社也曾邀我主持编撰一套“非物质文化遗产丛书”，迄今已出版二十多本。这次经作者重新修订后纳入现在这套丛书，由文化艺术出版社出版，其项（书）目的选择，则是根据国务院公布的国家级非物质文化遗产代表作名录确定，每个项目独立成书，分批出版。第一辑收录中国非物质文化遗产代表作20项，内容涉及传统音乐、传统戏曲、传统工艺、传统技艺等多个领域。它们形式各异，但都以其厚重的历史、鲜明的特征在中华文明的深厚积淀中留下了鲜明的烙印，并长久地影响着中华民族文化基因、精神特质乃至生活方式；如同一朵朵奇葩，千姿百态、绚丽斑斓，与其他文化遗产共同构成中华文化的悠久博大、辉煌壮丽。

这套丛书的作者来自全国各地，都是该项目研究的专家学者或项目的传承人，其中不少作者是项目相关领域的权威学者。他们根据自己多年的实地调查和深入研究，本着严谨的态度和专业精神，详尽梳理每一个项目的历史渊源和沿革流变、分布区域和存续状况，细致描述它们的呈现形态，包括风格流派、技艺特征及其代表性传承人和代表性作品，并对其历史、文化、艺术、科学等价值进行深入的阐发。这套丛书力图以学术的权威性、叙述的准确性和可读性成为广大读者全面了解中国非物质文化遗产的优秀读物，它的出版不仅有助于中国读者认识和了解祖国优秀的文化遗产，也为世界人民认识和了解中国文化打开一扇窗口。

是为序。

2012年5月6日

目 录

第一章 太极拳的诞生

- 第一节 陈王廷有家传武功基础 6
- 第二节 太极文化成为太极拳的灵魂 8
- 第三节 结合气功的导引吐纳术 10
- 第四节 集百家拳术之长 14
- 第五节 通中医阴阳及经络学说 19
- 第六节 丰厚的文化功底 22
- 第七节 充足的研究时间 24

第二章 博大精深的太极拳理

- 第一节 太极拳的十大要领 29
- 第二节 太极拳的十大理论 38

第三章 太极拳的价值

- 第一节 太极拳的多元融合 57
- 第二节 太极拳的艺术体现 62
- 第三节 太极拳厚重的人文和美德内涵 67
- 第四节 太极拳健身的科学原理 72
- 第五节 太极拳的科学养生依据 76
- 第六节 太极拳的武学原理及技击 80

第七节	太极拳造福人类的积极意义	83
-----	--------------	----

第四章 太极拳的流派传承

第一节	陈式太极拳	91
第二节	杨式太极拳	110
第三节	和式太极拳	116
第四节	武式太极拳	123
第五节	忽雷太极拳	134
第六节	腾挪太极拳	139
第七节	忽灵太极拳	145
第八节	李式太极拳	150
第九节	吴式太极拳	155
第十节	孙式太极拳	161

第五章 体系纷呈的拳械套路

第一节	陈王廷创编的太极拳套路	175
第二节	陈式太极拳主要套路	180
第三节	杨式太极拳主要套路	213
第四节	和式太极拳主要套路	220
第五节	武式太极拳主要套路	223
第六节	忽雷太极拳主要套路	228
第七节	腾挪太极拳主要套路	231
第八节	忽灵太极拳主要套路	233
第九节	李式太极拳主要套路	235
第十节	吴式太极拳主要套路	243
第十一节	孙式太极拳主要套路	249
第十二节	太极拳械竞赛套路	252

第六章 独特的太极拳功法

- 第一节 基本功训练…………… 261
- 第二节 内功训练…………… 271
- 第三节 推手功法训练…………… 291
- 第四节 辅助功法训练…………… 298

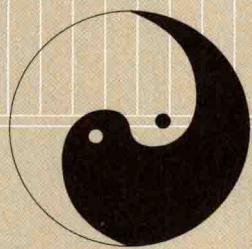
第七章 不懈的保护与振兴

- 第一节 太极拳的濒危状况…………… 327
- 第二节 太极拳的保护和推广…………… 332
- 第三节 太极拳的保护规划…………… 356
- 第四节 各级政府对太极拳的保护…………… 360

后 记 —— 我与太极拳的不解之缘…………… 365

第一章

太极拳的诞生



中国武术史学家唐豪研究证实：“太极拳最早传习于河南省温县陈家沟陈姓家族中，创编人为陈王廷。”

陈家沟，位于温县县城正东五公里的清风岭上，此处六百年前称常阳村。陈家沟所属的温县，历史悠久，人杰地灵。夏代称温国，商代为畿内地，周初为大司寇苏忿生的封邑，春秋始设县，一直是古代政治、经济、文化荟萃之地。

陈王廷，陈家沟陈氏第九世，文武兼备，是一位很有创见的武术家。《陈氏家乘》中记载：“陈奏庭，名王廷。明庠生，清入武庠，精太极拳。”明末清初（约1600—1680）陈家沟陈氏第九代人，明文庠生，清武庠生。祖父陈思贵，陕西狄道县（今甘肃省内）典史。父陈抚民，曾任征士郎，均好拳习武。陈王廷由于出身小官宦家庭，从小习文练武，武功纯厚，拳术练入化境。只有武艺精湛、学术渊博之人，才能使学艺有创造性的发展。

根据陈家沟陈氏家谱记载和陈家沟村民的口头传承，结合中外历法查实陈王廷的誕生日是公历纪年为1600年4月15日，星期六，农历黄帝第4298年，即明朝神宗朱翊钧万历二十八年四月十五，也即庚子年庚辰月丙午日，即三月初三，是北帝誕生日。北帝全称是北方真武玄天上帝，民间又有玄天、玄天上帝、武大帝、真武大帝、北极大帝、北极佑圣真君、开天大帝、元武神等尊称，俗称上帝公、上帝爷或帝爷公。其为统理北方、统领所有水族（故兼水神）之道教民间神祇，又称黑帝，原是二十八宿中北

方玄武七宿的总称。玄武共有斗、牛、女、虚、危、室、壁七宿，其形如龟蛇，其中有斗宿。道家重视斗星崇拜，称“南斗注生，北斗注死”，凡是人从投胎之日起，就从南斗过渡到北斗。因为人之生命寿夭均由北斗主其事，所以人们都将北帝奉为长寿神，祈求延生长寿，都要奉祀真武大帝。由于陈王廷诞生日与北帝诞生日为同一天，民间即认为陈王廷为长寿神下凡。

据《太极拳辞典》中《太极拳》词目载：太极拳的文化内涵，来源主要有三个方面：一、吸收了明代各家拳法之长，特别是吸取了戚继光的三十二式长拳；二、结合了古代导引、吐纳之术，如太极拳讲究意念引导，气沉丹田，讲究心静体松，重在内壮，被称为“内功拳”之一；三、运用了中国古代的阴阳学说和中医经络学说，如陈式太极拳要求按经络通路，螺旋缠绕，以意行气，通任督二脉，练带脉、冲脉；各式传统太极拳也皆以阴阳五行学说，来概括和解释拳法中各种矛盾变化。

太极拳诞生于温县陈家沟，既是历史的偶然，也是历史的必然。这与陈家沟所处的地理位置、陈王廷所处的历史环境都密切相关。

陈家沟与汴（开封）洛（阳）两大古都隔黄河相望，这一带是河洛文化的发祥地，被称为中华民族文化的摇篮。这一带过去是中华民族的人文始祖经常活动的地方。陈家沟村南，隔黄河相望的邙山中，有个山包被人们称做“伏羲台”。相传当年伏羲在这里登台俯瞰黄河与洛水相交，构思孕育了太极图。

自伏羲以后，炎、黄二帝在此践行统一了中华民族的伟业；尧、舜、禹等也率民在这里农耕治患，开创古代文明；夏、商、周时期，这里成为中华民族政治、经济、文化活动的中心地区。《史记·郑世家》称当时这里“和集周民，周民皆说，河洛之间，人便思之”。

太极文化在黄河流域这一带流传得极为广泛。隋文帝开皇二年（582），在黄河洛水交汇的岸边，建起了羲圣祠；元代的曹铎，在

羲圣祠侧又建起了河洛书院；就连当时人口不足千人的陈家沟村，明清时期，在众信徒的支持下，也在村西的一片高地上，建起了一所颇具规模的玉皇庙，成了黄河两岸温、武、巩、荥等几个县市小有名气的道教圣地。

温县西北部的沁阳市，有座神农山，那里有着许多关于太极文化的古老传说。那里发现有原始人工雕琢的太极图，还有几座不知何年建起的伏羲殿、太极殿。伏羲创太极图、画八卦，在这一带是家喻户晓的故事。

这些浓郁的地方文化，连同在洛阳、开封这两个数朝古都一带盛行的中医文化，后来一并成了诞生于明末清初的太极拳的重要文化基因。

陈家沟所处的一带，历史上属于兵家必争之地。在冷兵器时代，这里屡次发生如武王伐纣，牧野之战，楚汉相争，虎牢关刘、关、张三英战吕布，朱元璋血洗怀庆等战争。特殊的地理位置，造就了这一带很浓的尚武风气。这些氛围，为招招式式皆具备独到的武术技击功能的太极拳的诞生奠定了社会基础。

出生于武术世家的陈王廷，自幼受中原一带文化的熏陶，擅长拳法，文武兼备，青年时披坚执锐，在豫、鲁、晋一带走镖征战，负有盛名。后来，随着明末清初时局的动荡，陈王廷曾在开封应考武举，因考官不公失去入举机会而惹出命案，遭到官府追杀。加上明朝覆灭后中原被异族占领，时局动荡，冷酷的现实使他万念俱灰，自感报国无门，郁郁而不得志。

晚年，陈王廷隐居乡里，以《黄庭经》为伴，潜心收集、研究民间武术。在家传一百零八式长拳和自己青年时创编的太极养生功的基础上，根据太极文化的阴阳转换之理、《黄庭经》等导引吐纳之术以及中医的经络学说，将戚继光等众家武术之长融汇合成，加上自己平生习武所悟，创编了太极拳。

因此，太极拳的产生，应该同时具备这样几个方面的条件：创拳人必须有出类拔萃的武功基础，精太极文化之理，结合气功的

导引吐纳术，洞晓《黄庭经》的养生秘诀，集百家拳术之长，通中医阴阳五行及经络之说，具丰厚的文化功底和充足的研究时间，几者缺一不可。

第一节 陈王廷有家传武功基础

元朝末年，元朝的统治者为了维护其统治，实行残酷的政治压迫和经济剥削，给人民群众带来了深重的灾难，更引发了元末农民大起义。安徽凤阳人朱元璋率众投奔红巾军，攻占集庆，并于1367年派兵北伐，强渡黄河，统一了中国。传说镇守在河南怀庆府的元将铁木耳堵住朱元璋的北伐部队，双方在黄河北岸怀庆府属地交锋，一连打了多日，难分胜负。朱元璋心中十分恼火，便把火气迁怒于怀庆百姓身上。他称帝后，山西的一批皇杠在怀庆府温县境内耿庄附近一座桥上遇劫，几个溃逃的明兵向上禀报，说是被怀庆府百姓打劫。朱元璋闻讯大怒，又记起他在怀庆境内受到元将铁木耳拼死抵抗的老账，认为怀庆府内没良民，遂密令明将常遇春率兵血洗怀庆府，在怀庆府所辖的沁阳、温县、孟县、武陟县等地先后三次实行残酷的血腥屠杀，致使方圆数百里人烟几绝，万顷良田荒芜。

明洪武五年（1372），朱元璋下令由山西省洪洞县向怀庆府属地移民。移民中有一青年名叫陈卜，祖籍本在山西泽州东土河村，时因家乡连年遭灾，逃荒到洪洞，与妻儿一起被裹入移民队伍带入怀庆府境内，在温县城东北10公里处落了脚，将此村取名陈卜庄。

由于陈卜庄地势低洼，常受涝灾，明洪武七年，陈卜合家迁往常阳村。此村位于陈卜庄东南的古清风岭上，南临黄河，北靠一